




Obesidade e COVID-19

*Entenda os riscos e
como agir se
estiver contaminado*



Autores: Rubia Bayerl, Natalye Victória da Costa Arsie, Vanessa Silva de Quevedo, Jenifer Letícia Lourenço Santos, Luana Pereira Paz, Regina Helena Senff Gomes, Arlete Ana Motter

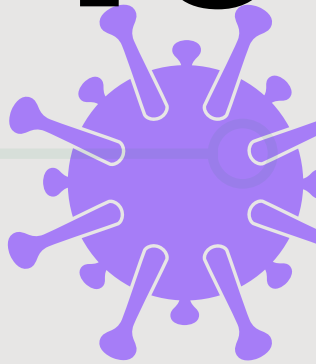
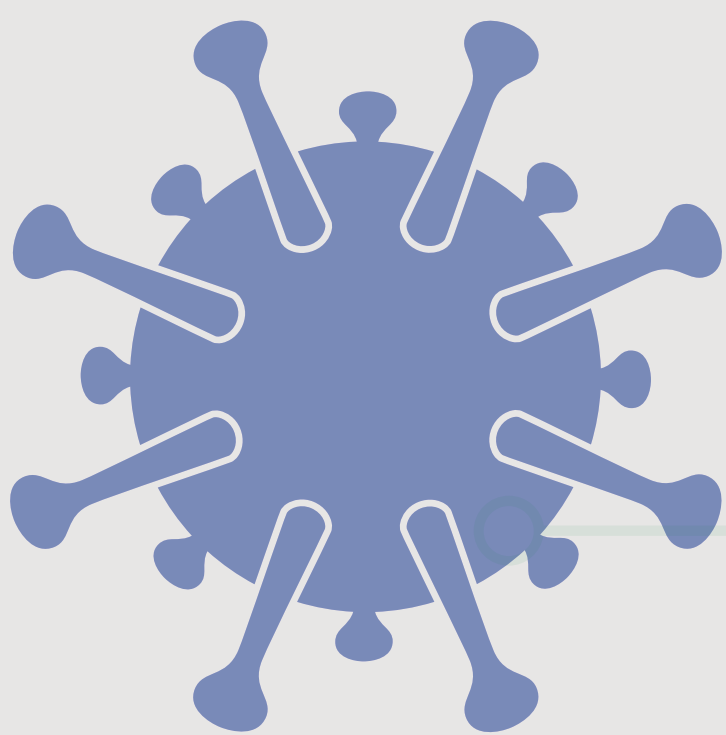


Obesidade e COVID-19

A obesidade é o terceiro fator de risco para agravamento do coronavírus em pessoas com menos de 60 anos. '

Nos últimos 17 anos, o percentual da população com a doença mais que dobrou no país. '

Obesidade e COVID-19



De maneira similar à COVID-19, a obesidade avança em todo mundo, sendo também considerada uma doença pandêmica do século XXI. Dentre todos os fatores de risco relacionados à forma grave da COVID-19, a obesidade se destaca, principalmente por afligir indivíduos jovens.²

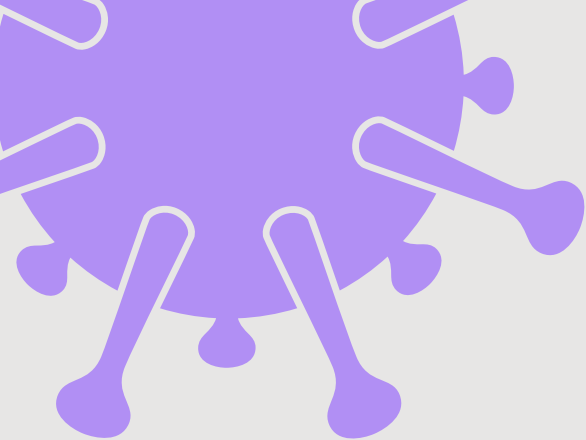


Mas por que ocorrem essas complicações?

A obesidade gera duas situações principais:

- Um processo inflamatório crônico, que contribui no agravamento do quadro de COVID-19³.*
- Um padrão respiratório restritivo causado pelo acúmulo de gordura torácica que, além de dificultar a expansão pulmonar de maneira adequada também prejudica a ventilação mesmo em situações normais⁴.*



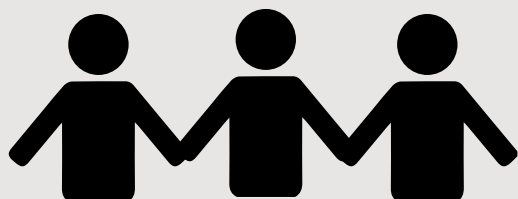


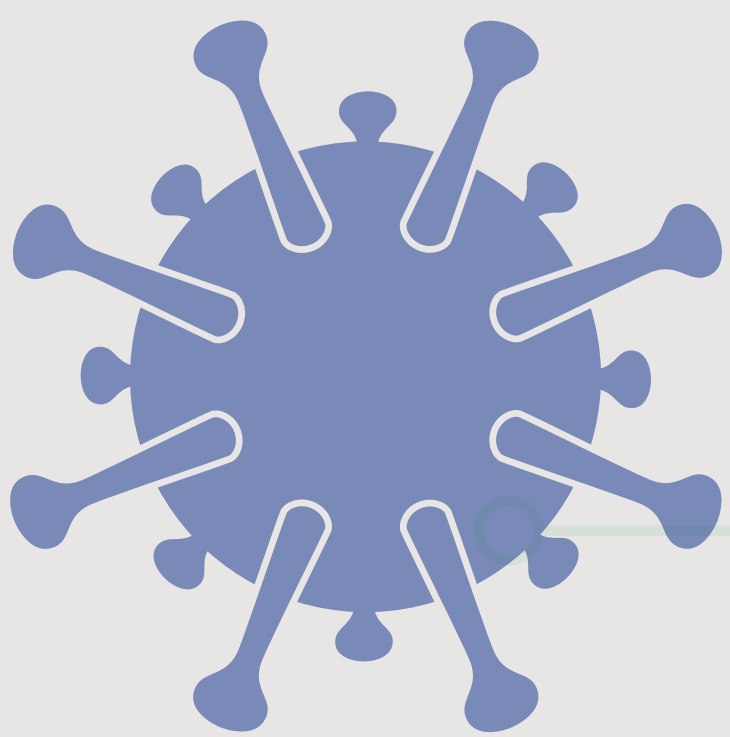
Peguei COVID-19, e agora?

Primeiro: mantenha-se isolado (a).

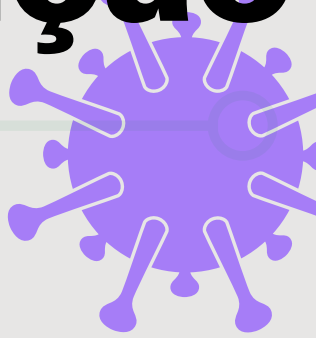
Continue usando máscaras, preferencialmente com 3 camadas de proteção e bem ajustadas ao rosto. Higienize suas mãos com frequência com água e sabão e na impossibilidade de usa-los, passe álcool em gel 70%.⁵

Segundo: mantenha-se hidratado, bem alimentado, e siga as orientações dadas pelo profissional que te atendeu.⁵

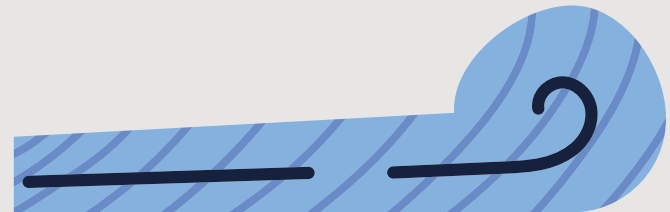




Sinto falta de ar, cansaço e indisposição



*Uma forma de melhorar
sua falta de ar é
realizar exercícios
respiratórios que
facilitam a troca
gasosa e
direcionam o ar.*



1- Respiração Diafragmática

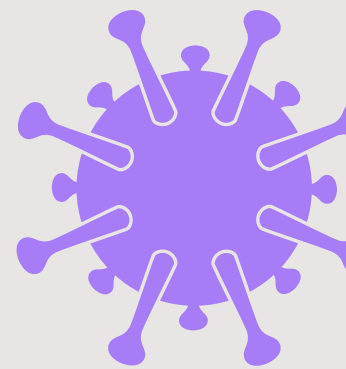
Sentado ou deitado a 30° (com dois travesseiros nas costas)

Coloque uma mão sobre a barriga. Puxe o ar fazendo a barriga levantar a sua mão ao inspirar profundamente.

Solte o ar lentamente, abaixando a mão que está sobre a barriga e fazendo biquinho com os lábios

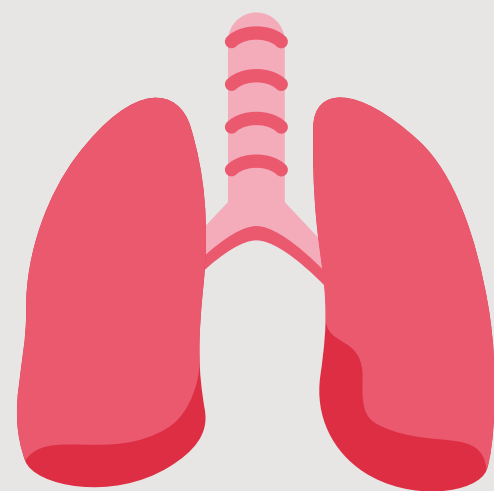
*3 séries de 5 repetições,
intervalos de 10 segundos*

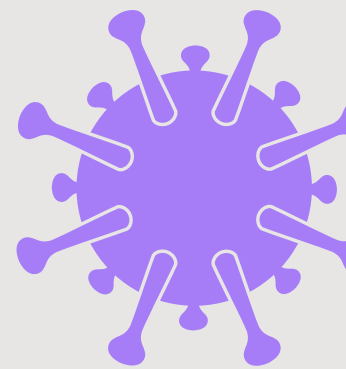




2- Exercício de inspiração sustentada
Inspire pelo nariz, mantenha o ar nos
pulmões por 3 segundos, expire pela
boca⁶.

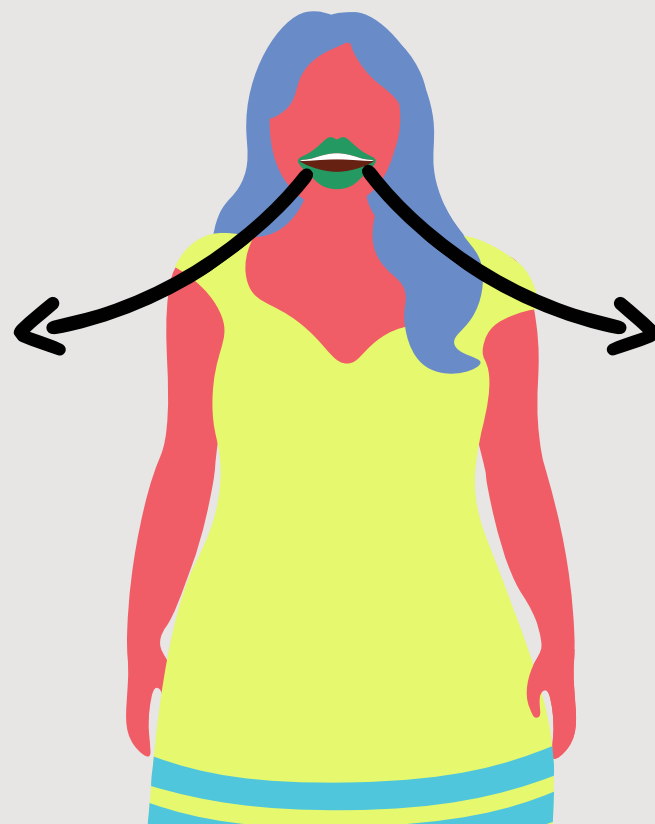
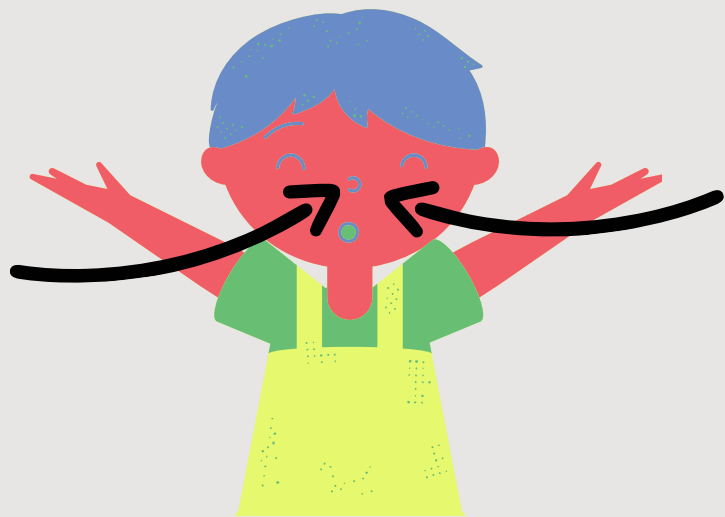
1 série de 3 repetições ao dia,
intervalo de 10 segundos





3-Inspire pelo nariz e eleve os braços acima do ombros, expire pela boca a medida que abaixa os braços até que fiquem alinhados ao tronco.⁶

Realize 3 séries de 5 repetições cada, com intervalo de 30 segundos entre as séries



**Além desses
exercícios
respiratório, outras
práticas são
importantes para
manutenção da
saúde**



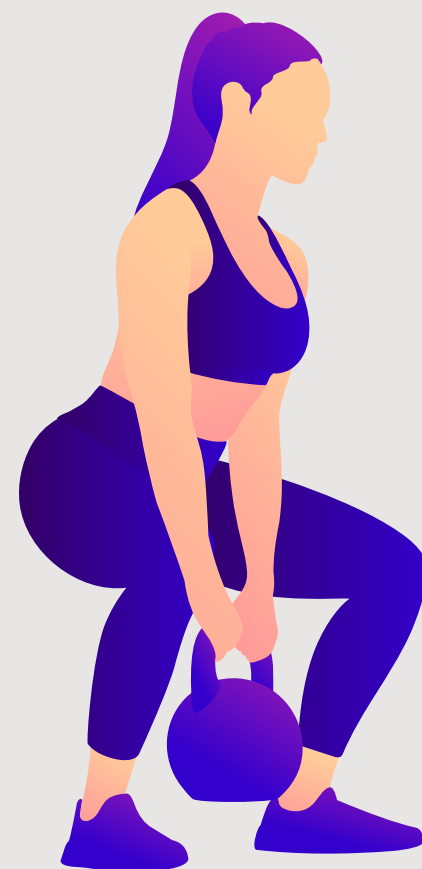
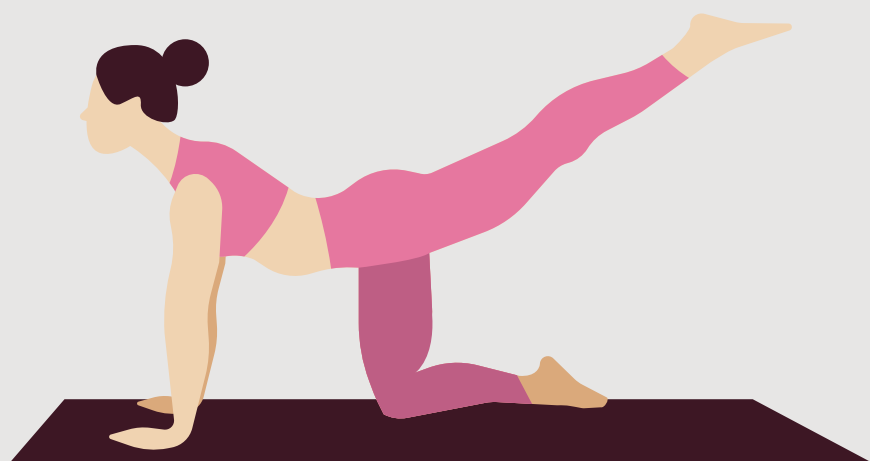
Vamos começar?

**Se o seu objetivo é a perda de peso,
exercícios aeróbios são bem-
vindos!**

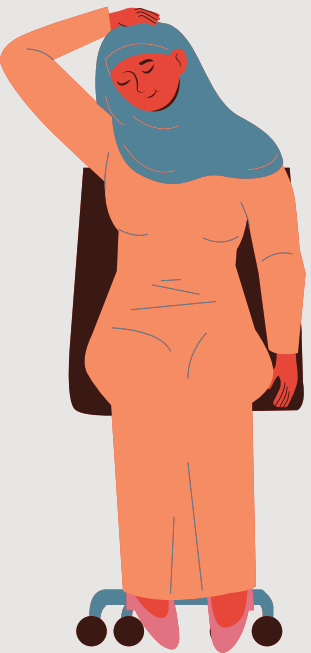
**Caminhar, dançar, andar de
bicicleta, são exemplos.**



**Além disso, exercícios resistidos,
também podem ser realizados.
Busque um profissional habilitado
para que possa realizá-lo de forma
segura e eficiente!**



Além disso, alguns exercícios auxiliam no relaxamento



Com a mão direita, toque o lado esquerdo da cabeça e alongue o pescoço. Repita dos dois lados

Una suas mãos acima da cabeça e estique-as para cima o máximo que conseguir.



Estique seu braço e incline para o outro lado. Repita dos dois lados.

Todos com 2 repetições de 15 segundos



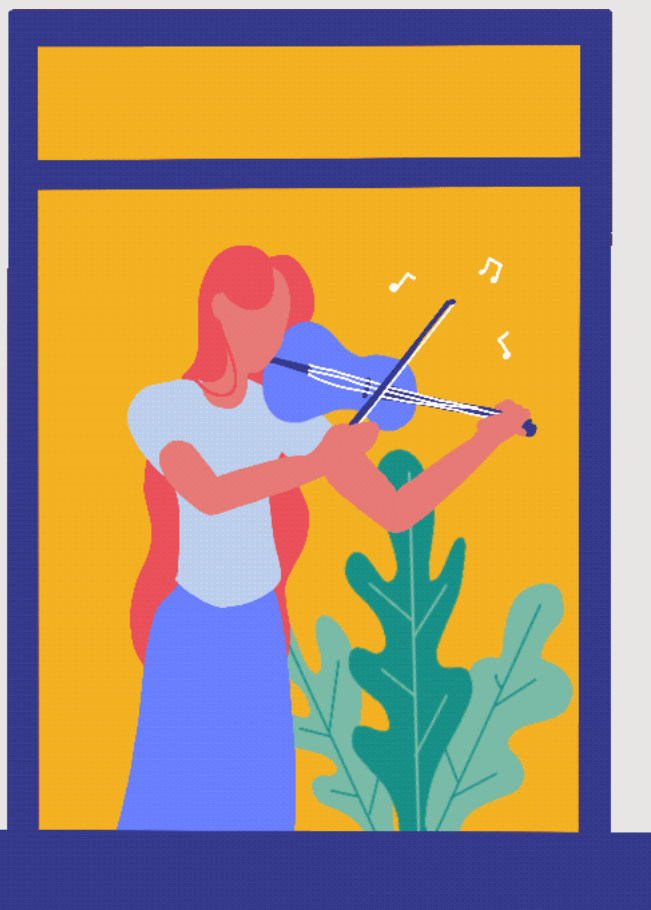
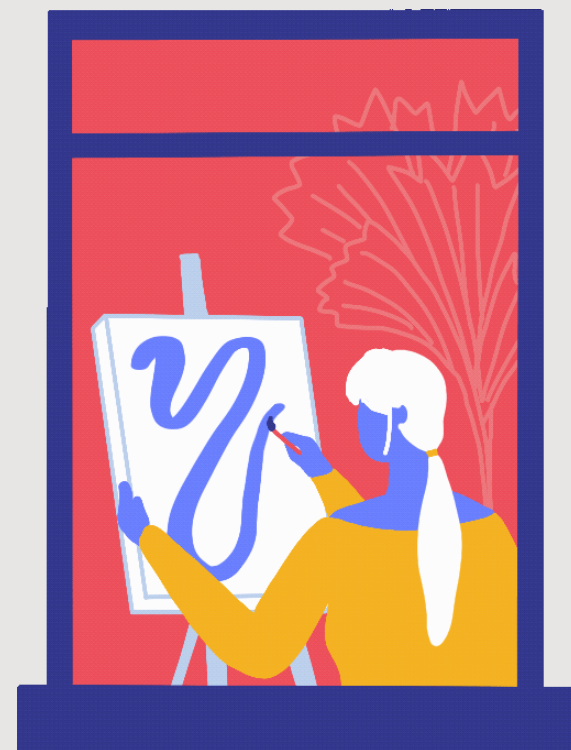
Conheça seus próprios limites

Comece devagar e aumente seu tempo e intensidade de forma gradativa. A continuidade é mais importante que a velocidade!

Não esqueça do acompanhamento de um profissional qualificado.

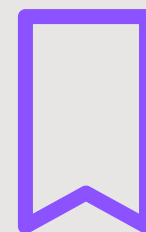
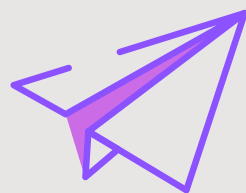


Adoção de novos hobbies podem fazer com que o tempo passe mais rápido, além de contribuir para saúde mental.







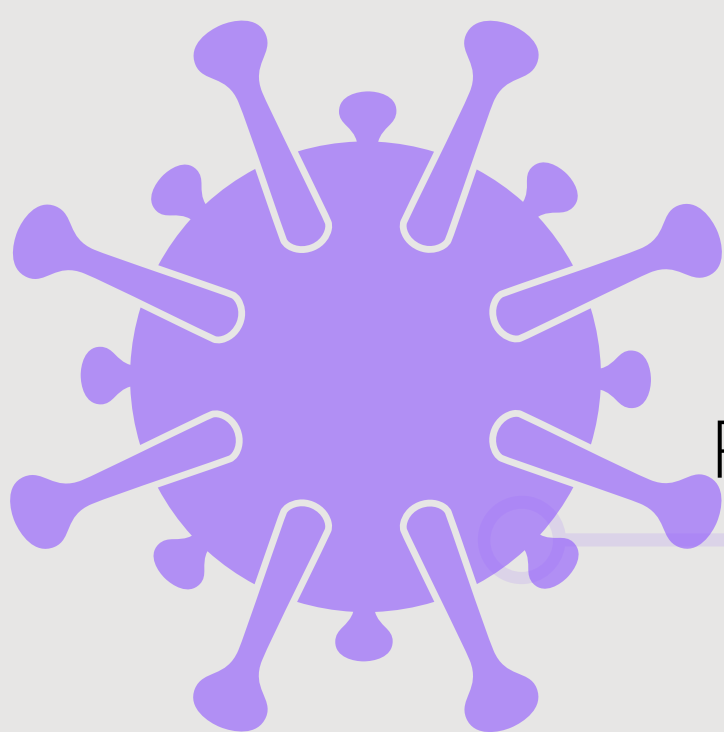
Gostou? Envie para seus amigos



Gostaria de mais informações seguras?
Busque em fontes confiáveis, informação de
qualidade salva vidas!

Lembre-se, não existe tratamento
preventivo, utilize medicamentos apenas sob
prescrição médica para alívio dos sintomas





Referências Bibliográficas utilizadas

- 1- Obesidade e Covid-19: prevenção e controle passam pela Atenção Primária. Governo Federal. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/obesidade-e-covid-19-prevencao-e-controle-passam-pela-atencao-primaria>
- 2- Simone CSB, Emmanuelle TAG, Lúcia HOC, Camila SB, Júlia OXR, Gustavo FVA, Esdras ML. Obesidade e risco de COVID-19 : grave [livro eletrônico]. -- 1. ed. -- Recife : Simone Brandão, 2020.
- 3- Petrakis D, Marginâ D, Tsarouhas K, Tekos F, Stan M, Nikitovic D, et al. Obesity - a risk factor for increased COVID-19 prevalence, severity and lethality (Review). Molecular Medicine Reports, may, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3892/mmr.2020.11127>
- 4- Juliana Carvalho Schleder JC, Simões FV, Barbosa FB, Suzumura DN, Paiva TM, Fernandes LC. Obesidade grau II leva a importantes alterações na capacidade cardiorrespiratória. Fisioterapia Brasil; 18(3), 2017.
- 5- Se eu ficar doente. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#se-eu-ficar-doente>
- 6- Pires, ACC, Telles SCL. Fisioterapia respiratória na pandemia de Covid-19. Fisioter. Pesqui., São Paulo , v. 27, n. 2, p. 112, June 2020 .

